

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z pt. kukurydziany mi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) paszlet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 162 Energia [kJ] 4 167,7 Białko ogółem [g] 47,7 białko zwierzęce [g] 46,3 białko roślinne [g] 219,1 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 271,6 Potas [mg] 1 288,7 Wapń [mg] 363 Fosfor [mg] 621,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 24,2 Woda [g] 361,4 Popiół [g] 6,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) paszlet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 977,4 Energia [kJ] 3 766 Białko ogółem [g] 47,9 białko zwierzęce [g] 42,6 białko roślinne [g] 192,6 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 348,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 428,3 Potas [mg] 623,3 Wapń [mg] 335,3 Fosfor [mg] 434,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 23,7 Woda [g] 264,5 Popiół [g] 3,8
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 001 Energia [kJ] 3 406,4 Białko ogółem [g] 72 białko zwierzęce [g] 47,4 białko roślinne [g] 210,1 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 321,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 548,9 Potas [mg] 844 Wapń [mg] 325,6 Fosfor [mg] 501,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 22,7 Woda [g] 344,3 Popiół [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasztet pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLE, GLU)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) szpinak gotowany 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) sałatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 123,6 Energia [kJ] 5 691,8 Białko ogółem [g] 166,3 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 125,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 404,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 1 448,7 Potas [mg] 1 731,5 Wapń [mg] 847,3 Fosfor [mg] 891,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 27,9 Woda [g] 699,6 Popiół [g] 12,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasztet pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLE, GLU)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) szpinak gotowany 150g ryż 200g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) sałatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 213,2 Energia [kJ] 6 465,6 Białko ogółem [g] 122,1 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 118,1 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 405,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 1 488,4 Potas [mg] 2 238 Wapń [mg] 940,3 Fosfor [mg] 1 001,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 33,9 Woda [g] 876,9 Popiół [g] 13,4
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztućka mięsa duszona w sosie własnym 200g kasza jęczmienna 200g (GLU) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do chleba z chrzanem 60g (MLE) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 311,1 Energia [kJ] 4 348,5 Białko ogółem [g] 54,6 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 217,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 312,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 693,2 Potas [mg] 1 558 Wapń [mg] 731,6 Fosfor [mg] 925,1 Błonnik pokarmowy [g] 10 suma cukrów prostych [g] 35,7 Woda [g] 722 Popiół [g] 9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-12 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kasza jęczmienna 250g (GLU) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do chleba z chrzanem 60g (MLE) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 026,7 Energia [kJ] 2 646,8 Białko ogółem [g] 40,6 białko zwierzęce [g] 50,6 białko roślinne [g] 223,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 577,1 Potas [mg] 990,5 Wapń [mg] 415,3 Fosfor [mg] 545 Błonnik pokarmowy [g] 5 suma cukrów prostych [g] 18,1 Woda [g] 484,5 Popiół [g] 6,5
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kasza jęczmienna 250g (GLU) sałata z sosem v inegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) serek do chleba z koperkiem 60g (MLE) sałata - dodatek sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 234,4 Energia [kJ] 2 832,9 Białko ogółem [g] 54,2 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 239,7 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 656,4 Potas [mg] 1 161,3 Wapń [mg] 626,4 Fosfor [mg] 668,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 555,8 Popiół [g] 5,7
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1szt (JAJ)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU) sałata z sosem v inegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml serek do chleba z chrzanem 50g (MLE) sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 402,3 Energia [kJ] 3 331,1 Białko ogółem [g] 84 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 247,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 437,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 136,4 Potas [mg] 1 271,2 Wapń [mg] 440,2 Fosfor [mg] 736,5 Błonnik pokarmowy [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 24,8 Woda [g] 547,8 Popiół [g] 9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-12 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1szt (JAJ)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU) sałata z sosem v inegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml serek do chleba z chrzanem 50g (MLE) sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 424,6 Energia [kJ] 3 518,2 Białko ogółem [g] 82,5 białko zwierzęce [g] 86,6 białko roślinne [g] 249,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 462 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 121 Potas [mg] 1 359,6 Wapń [mg] 527,2 Fosfor [mg] 932,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 21,3 Woda [g] 619,3 Popiół [g] 9,6	
	2023-12-13 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 381,1 Energia [kJ] 5 735,5 Białko ogółem [g] 54,8 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 179,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 242,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 1 596,5 Potas [mg] 3 470,6 Wapń [mg] 1 106,6 Fosfor [mg] 1 091 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 47,8 Woda [g] 1 076,5 Popiół [g] 15,1
		Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 336,1 Energia [kJ] 3 146,1 Białko ogółem [g] 115,9 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 270 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 018,9 Potas [mg] 1 063,7 Wapń [mg] 767,6 Fosfor [mg] 544,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 27,4 Woda [g] 459,6 Popiół [g] 6,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-13 środa	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) klopsik drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 200g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g (JAJ)	Energia [kcal] 2 077,1 Energia [kJ] 5 271,6 Białko ogółem [g] 51,4 białko zwierzęce [g] 54 białko roślinne [g] 149,5 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 286,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 573 Potas [mg] 3 662,2 Wapń [mg] 705,3 Fosfor [mg] 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 47,8 Woda [g] 1 101,5 Popiół [g] 14,5
	Knuirów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2 579,2 Energia [kJ] 7 183,5 Białko ogółem [g] 66,3 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 129,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 440,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 286,1 Potas [mg] 3 453,1 Wapń [mg] 1 011,8 Fosfor [mg] 1 253 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 1 043,9 Popiół [g] 16,9
	Knuirów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 150g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2 589,5 Energia [kJ] 7 226,4 Białko ogółem [g] 66,5 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 129,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 442,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 2 292,8 Potas [mg] 3 493,4 Wapń [mg] 1 016,6 Fosfor [mg] 1 255 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 38 Woda [g] 1 056,1 Popiół [g] 17

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-14 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędliana 30g	Energia [kcal] 2 557,9 Energia [kJ] 5 639,4 Białko ogółem [g] 73,2 białko zwierzęce [g] 45,1 białko roślinne [g] 226 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 331,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 046,4 Potas [mg] 2 781,8 Wapń [mg] 666,6 Fosfor [mg] 799 Błonnik pokarmowy [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Woda [g] 849,9 Popiół [g] 10,2
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędliana 30g	Energia [kcal] 2 272,9 Energia [kJ] 4 260,8 Białko ogółem [g] 49,6 białko zwierzęce [g] 55 białko roślinne [g] 186,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 299,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 958,5 Potas [mg] 2 482,4 Wapń [mg] 516,3 Fosfor [mg] 792,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 24,7 Woda [g] 728,3 Popiół [g] 8,9
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko z kurczaka gotowane w sosie 1 szt ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) sałatka jarzynowa 150g pomidor 50g wędliana 30g	Energia [kcal] 2 379,3 Energia [kJ] 5 661,3 Białko ogółem [g] 73,6 białko zwierzęce [g] 39,8 białko roślinne [g] 192,6 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 337,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 050,3 Potas [mg] 2 917,5 Wapń [mg] 670,1 Fosfor [mg] 808,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 62,7 Woda [g] 893,5 Popiół [g] 10,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-14 czwartek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek 100g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	maślanka owocowa 200 ml (MLE)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	kaszka smak i ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 884 Energia [kJ] 5 022 Białko ogółem [g] 76,3 białko zwierzęce [g] 88,9 białko roślinne [g] 193,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 505,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 866,5 Potas [mg] 2 359,2 Wapń [mg] 163,8 Fosfor [mg] 575,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 41 Woda [g] 601 Popiół [g] 7,8
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek 100g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	maślanka owocowa 200 ml (MLE)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	kaszka smak i ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 891,5 Energia [kJ] 6 001,9 Białko ogółem [g] 76,7 białko zwierzęce [g] 92,2 białko roślinne [g] 161,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 490,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 985 Potas [mg] 3 115,1 Wapń [mg] 489 Fosfor [mg] 872,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 969,2 Popiół [g] 10,6
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 175 Energia [kJ] 5 918,1 Białko ogółem [g] 59,4 białko zwierzęce [g] 48,6 białko roślinne [g] 170 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 270,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 401,4 Potas [mg] 3 891,2 Wapń [mg] 760,9 Fosfor [mg] 1 221,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 44,5 Woda [g] 1 148,6 Popiół [g] 15,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-15 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 1 941,8 Energia [kJ] 3 146,8 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 32,7 białko roślinne [g] 228,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 368,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 504,8 Potas [mg] 1 331,8 Wapń [mg] 414,7 Fosfor [mg] 468,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 24,8 Woda [g] 504,1 Popiół [g] 7,7
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 002,7 Energia [kJ] 5 654,3 Białko ogółem [g] 61,2 białko zwierzęce [g] 47,9 białko roślinne [g] 139,2 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 251,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 825,9 Potas [mg] 4 139 Wapń [mg] 758,5 Fosfor [mg] 1 283 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 180,4 Popiół [g] 14,3
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g ser topiony 50g (MLE)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	deser mleczno-ryżowy 1 szt (MLE, OAR, SEZ)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g (S02) hummus 60g (GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 1 994,3 Energia [kJ] 6 120,1 Białko ogółem [g] 96,6 białko zwierzęce [g] 49 białko roślinne [g] 117,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1 739,9 Potas [mg] 3 889,6 Wapń [mg] 699,8 Fosfor [mg] 1 388,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 28,4 Woda [g] 1 043,7 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-15 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g jajko 1szt (JAJ)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) Brokuły 150g surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki 250g	deser mleczno-ryżowy 1 szt (MLE, OAR, SEZ)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (SOZ) hummus 60g (GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 097,1 Energia [kJ] 6 762,7 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 54,1 białko roślinne [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 384,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 966,3 Potas [mg] 4 469,1 Wapń [mg] 600,1 Fosfor [mg] 1 493,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 276,9 Popiół [g] 19,3	
		2023-12-16 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, STR) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 171,6 Energia [kJ] 3 832 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 66,3 białko roślinne [g] 239 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 172,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 336,6 Potas [mg] 1 518,3 Wapń [mg] 642,3 Fosfor [mg] 870,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 651,9 Popiół [g] 7,7
				Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, STR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 1 799 Energia [kJ] 2 485,9 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 58,8 białko roślinne [g] 226,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 128,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 972,1 Potas [mg] 1 061 Wapń [mg] 328,5 Fosfor [mg] 572,5 Błonnik pokarmowy [g] 1,9 suma cukrów prostych [g] 17,5 Woda [g] 421,4 Popiół [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-16 sobota	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 011,7 Energia [kJ] 4 974,3 Białko ogółem [g] 118,9 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 150,1 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 198,5 Potas [mg] 1 854,9 Wapń [mg] 681,7 Fosfor [mg] 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 9 suma cukrów prostych [g] 37,6 Woda [g] 739,5 Popiół [g] 8,9
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, LUB) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałatka szwedzka 120g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałatka wiosenna 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ser żółty 30g (MLE)	Energia [kcal] 2 121,9 Energia [kJ] 5 363,3 Białko ogółem [g] 160,1 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 127,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 473,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 1 762,9 Potas [mg] 1 425,8 Wapń [mg] 803,5 Fosfor [mg] 1 199,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 15,8 Woda [g] 562,3 Popiół [g] 10,2
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, LUB) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g sałatka szwedzka 150g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml sałatka wiosenna 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ser żółty 30g (MLE)	Energia [kcal] 2 312,2 Energia [kJ] 6 108,7 Białko ogółem [g] 152,7 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 126,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 547,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 187,8 Potas [mg] 1 631,7 Wapń [mg] 824,3 Fosfor [mg] 1 370,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 23,2 Woda [g] 593 Popiół [g] 12,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) parówka 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE, SEL) ogórek konserwowy 50g	Energia [kcal] 2 129,5 Energia [kJ] 4 728,5 Białko ogółem [g] 123,1 białko zwierzęce [g] 54,4 białko roślinne [g] 180 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 295,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 806,9 Potas [mg] 2 898,1 Wapń [mg] 661,9 Fosfor [mg] 809,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 39,3 Woda [g] 868,6 Popiół [g] 11
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) Parówka 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE, SEL) ogórek konserwowy 50g	Energia [kcal] 2 142,3 Energia [kJ] 4 334,5 Białko ogółem [g] 119,7 białko zwierzęce [g] 44,9 białko roślinne [g] 200,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 332 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 059,7 Potas [mg] 2 515,2 Wapń [mg] 354,6 Fosfor [mg] 665,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 604,4 Popiół [g] 9
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) Parówka 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 080,2 Energia [kJ] 4 781,3 Białko ogółem [g] 48,5 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 137,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 340,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 810,9 Potas [mg] 3 039,1 Wapń [mg] 666,4 Fosfor [mg] 820 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 39,3 Woda [g] 916 Popiół [g] 11,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 30g jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek	Kefir (MLE)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 30g (SEL, GOR) sałata - dodatek twarożek z ziołami 60g (MLE) ogórek konserwowy 30g	Energia [kcal] 2 567,4 Energia [kJ] 4 303 Białko ogółem [g] 145,3 białko zwierzęce [g] 130,1 białko roślinne [g] 134,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 382,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 938,1 Potas [mg] 2 832,2 Wapń [mg] 389,5 Fosfor [mg] 793,7 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 24,3 Woda [g] 835,2 Popiół [g] 9,4
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 30g jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek	Kefir (MLE)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE) herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 30g	Energia [kcal] 2 809 Energia [kJ] 5 246,3 Białko ogółem [g] 145,1 białko zwierzęce [g] 141,5 białko roślinne [g] 134,7 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 405,4 Potas [mg] 3 532,5 Wapń [mg] 535,2 Fosfor [mg] 1 086,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 31,7 Woda [g] 1 093,4 Popiół [g] 12,7
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 493,4 Energia [kJ] 3 271,3 Białko ogółem [g] 80,9 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 302,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 245,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 566,4 Potas [mg] 1 035,3 Wapń [mg] 632,6 Fosfor [mg] 564,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 suma cukrów prostych [g] 35,8 Woda [g] 529,1 Popiół [g] 5,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-18, poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) paszlet pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, LUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 637 Energia [kJ] 3 602 Białko ogółem [g] 80,5 białko zwierzęce [g] 50,1 białko roślinne [g] 332,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 280,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 879,1 Potas [mg] 884,1 Wapń [mg] 353,8 Fosfor [mg] 521,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 21 Woda [g] 331,6 Popiół [g] 5,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, LUB) kasza jęczmienna 250g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 351,4 Energia [kJ] 2 679,1 Białko ogółem [g] 74,9 białko zwierzęce [g] 50,4 białko roślinne [g] 298,2 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 233,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 237,8 Potas [mg] 1 029,4 Wapń [mg] 617,4 Fosfor [mg] 489,4 Błonnik pokarmowy [g] 2 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 555,1 Popiół [g] 4,2
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, LUB) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek paszlet pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, LUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g wędlina 30g sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 628,1 Energia [kJ] 3 221,4 Białko ogółem [g] 145,5 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 240,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 482,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 526,2 Potas [mg] 656,4 Wapń [mg] 329,8 Fosfor [mg] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 18,7 Woda [g] 325,7 Popiół [g] 3,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-18 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek paszlet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) herbata b/c 250ml pomidor 50g wędlina 30g sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 977,4 Energia [kJ] 5 771,7 Białko ogółem [g] 175,1 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 255,7 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 507,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 1 867,5 Potas [mg] 1 194,2 Wapń [mg] 822,6 Fosfor [mg] 1 061,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 22,3 Woda [g] 469,2 Popiół [g] 10	
	2023-12-19 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 294,1 Energia [kJ] 4 892,3 Białko ogółem [g] 64,7 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 220,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 234,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 180,9 Potas [mg] 3 116,9 Wapń [mg] 870,3 Fosfor [mg] 1 110 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 959,8 Popiół [g] 11,7
		Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 306,9 Energia [kJ] 5 509,2 Białko ogółem [g] 51,1 białko zwierzęce [g] 40,3 białko roślinne [g] 203,5 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 496,7 Potas [mg] 3 166,8 Wapń [mg] 597,6 Fosfor [mg] 1 080,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 30,4 Woda [g] 892,5 Popiół [g] 12,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-19 wtorek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) sałata - dodatek wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 373,9 Energia [kJ] 6 971,7 Białko ogółem [g] 69,9 białko zwierzęce [g] 43,1 białko roślinne [g] 159,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 577,1 Potas [mg] 3 744,2 Wapń [mg] 734,9 Fosfor [mg] 1 093,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 77,4 Woda [g] 1 158,6 Popiół [g] 13,9
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) twarożek biały 50g (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) dżem 50g (S02)	maślanka 1szt (MLE)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) buraki 120g ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka jarzynowa 150g wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 689,6 Energia [kJ] 7 321,1 Białko ogółem [g] 53,4 białko zwierzęce [g] 38,8 białko roślinne [g] 161,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 459,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 1 614,5 Potas [mg] 3 863,9 Wapń [mg] 518,4 Fosfor [mg] 856,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 103,9 Popiół [g] 13,8
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) twarożek biały 50g (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g marchewka z groszkiem 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka jarzynowa 150g herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 883,7 Energia [kJ] 8 345,3 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 170,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 430,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 742,5 Potas [mg] 4 080,2 Wapń [mg] 810 Fosfor [mg] 1 324 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Woda [g] 1 286,5 Popiół [g] 15,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-20 środa	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z pł.kukurydziany mi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ser żółty 50g (MLE) masło 15g (MLE) ogórek konserwowy 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 456,3 Energia [kJ] 2 891,9 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 88,9 białko roślinne [g] 288,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 110,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 709,8 Potas [mg] 682,6 Wapń [mg] 760,9 Fosfor [mg] 692,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,8 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 380,6 Popiół [g] 5,2
	Cukrzykowa Knułów	zupa mleczna z pł.kukurydziany mi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek konserwowy 50g pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 469,1 Energia [kJ] 3 382,3 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 285,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 135,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 1 338,3 Potas [mg] 808,9 Wapń [mg] 529,6 Fosfor [mg] 673,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 8,1 Woda [g] 310,4 Popiół [g] 8,5
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami kukurudzianymi mi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 208,3 Energia [kJ] 4 895,1 Białko ogółem [g] 66,6 białko zwierzęce [g] 51,9 białko roślinne [g] 182,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 636,1 Potas [mg] 2 468,5 Wapń [mg] 343,9 Fosfor [mg] 666,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 24,5 Woda [g] 471,1 Popiół [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-20 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek konserwowy 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLE)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem v inegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 696,2 Energia [kJ] 3 849,9 Białko ogółem [g] 136,3 białko zwierzęce [g] 108,8 białko roślinne [g] 247 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,2 Sód [mg] 1 424,1 Potas [mg] 814,2 Wapń [mg] 949,8 Fosfor [mg] 997,9 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 19,8 Woda [g] 438,5 Popiół [g] 7,7
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek konserwowy 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLE)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem v inegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 808,1 Energia [kJ] 3 761,6 Białko ogółem [g] 148,4 białko zwierzęce [g] 121 białko roślinne [g] 288,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53 Sód [mg] 1 846,3 Potas [mg] 1 031,3 Wapń [mg] 952,4 Fosfor [mg] 1 132,3 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 19,7 Woda [g] 482,4 Popiół [g] 9,2

Oznaczenia alergenów:

- MLE - Białko mleka krowiego,
- GLU - Gluten,
- JAJ - Jaja kurze,
- MWŁ - Mięso wołowe,
- MWP - Mięso wieprzowe,
- OZI - Orzechy ziemne,
- OAR - Orzechy archaidowe,
- OWŁ - Orzechy włoskie,
- SEL - Seler,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- RYB - Ryby,
- SKO - Skorupiaki,
- MIEŁ - Mięczaki,
- SOJ - Soja,
- STR - Rośliny strączkowe,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Ziarno sezamu,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- ŻYT - Żyto,
- KAM - Kamut,